

Hand-Out Impuls-Workshop mit **Thomas-Maria Reck**, stimmlände.ch

**Meine Stimme ist meine Visitenkarte!**

Donnerstag, 23. 9. 21 SVIT-Tagung «Fit fürs Stockwerkeigentum»

Hotel Marriott, Zürich

Der Stimme ist die Schnittstelle von Form (Körper) und Inhalt (Sprache).  
Sie ist mein Hauptmedium der Kommunikation und meiner Präsenz im Raum.  
Wenn das Instrument «stimmt», dann tue ich mir Gutes und verändere damit  
meine Wirkung auf andere.

Alle Spielfelder unten brauchen Sensibilisierung und Übung im geschützten  
Rahmen bis zur Selbstverständlichkeit, erst dann sind sie als Tools für die  
Verhandlung verfü- und einsetzbar!

- Sitzen: Weder Haltung einnehmen noch privat werden.  
Bild: Ich weiss nie, was passiert. Ich kann jederzeit ohne Aufwand  
aufstehen, z. B. Springflut oder Vulkanausbruch, ich sitze gelassen  
und präsent gleichermassen
- Schultern: reale Grösse einnehmen im Stehen. Schultern hinten abwerfen,  
ohne sie zu halten, wie einen Rucksack
- Stehen: Tragfähigkeit des Bodens testen, Durchlässigkeit und Präsenz wie  
beim Boxen oder beim Tanzen
- Hände: Hände und Arme je nach Typ zwischen Hängenlassen und  
Gestikulation, keine Regel, doch:  
Sich selber berühren ist tabu! Und alles, was uns selber ins  
Zentrum setzt ist zu unterlassen, Bsp. Kratzen, «Fingernägel  
putzen», ...
- Lateralität: Öffnen nach beiden Seiten ausprobieren, welches ist das Stand-,  
welches das Spielbein? Sich im Raum entsprechend einrichten,  
dass ich vom Standbein aus mit den Armen in die Richtung des  
Spielbeins arbeiten, reden, zeigen und artikulieren kann
- Standort: Den richtigen Platz nicht suchen, sondern finden. Wir haben einen  
Instinkt für den richtigen Ort, den richtigen Abstand vor einer  
Wand. Keine festen Regeln befolgen, den Instinkt nutzen und  
wählen.

Apell: Apell mit Impuls aus dem Zwerchfell geben, um Aufmerksamkeit zu bekommen:  
**So!** Meine sehr verehrten ...  
**Schön!** Jetzt wollen wir...  
**Tatsächlich,** es ist schon Zeit  
**Wunderbar,** ...  
**Ja!** Da ist es doch schon wieder Zeit...  
...

Einen Konsonanten an den Anfang des Apells stellen und mit klarem Impuls aus dem Zwerchfell in den Raum stellen. Das ist ein Signal, das ankommt. Die Floskel ist möglichst inhaltslos und kann dann in normaler Lautstärke beendet werden. Der Inhalt kommt erst, wenn ich die Aufmerksamkeit des Plenums habe.

Wir haben geübt:  
Rausgehen, verschiedene Konstellationen im Raum stellen, die Gruppen unterhalten sich:  
Reinkommen, Platz finden, Lateralität, Apell aus Zwerchfell und dann Einleitung in Inhalt

Resonanz: Ansprechgruppe vergrößern von ganz nah bis fern  
Mit zunehmender Distanz ohne lauter zu sprechen!  
Mit zunehmende Distanz ohne Stimmsitz zu erhöhen!

Gerichtet und nah privat sprechen

Tool für Distanz und die ganze Gruppe: Gaumensegel heben und mit weitem Gaumen sprechen:  
Erstaunt einatmen, die Weite spüren und halten und so etwas sagen

Draussen: Oder auch in akustisch ganz trocken Räumen:  
Hier hilft Enge und Vordersitz, Resonanz ist wirkungslos.

Vokalisation:  
Wir haben eine Sensibilisierung gemacht bei suboptimaler Artikulation:

Knödeln / Klang in der Nase / Luft auf der Stimme  
Ohne Kieferöffnung sprechen / Sprechen mit steifer Oberlippe

Nervosität:

Pusten und Loslassen des Bauches und der Flanken bis zum Beckenboden für das passive Wieder zu Atem kommen.

Lockern der Oberlippe für das Wiedererlangen eines entspannten Kehlkopfs

Vocal-fry und Knarren in der Artikulation wirken entspannend auf mich zurück und auf andere! (Massvoll gebrauchen!)

Hygiene: Heiserkeit, ist auf Dauer zu vermeiden, Alarm!!! Vokalisation aussetzen, sobald das möglich ist  
Ventiltönchen / Vocal fry zur Regeneration

Räuspern vermeiden und ersetzen mit Husten

Schleim gehört zum Leben!

Sich kennen lernen, was verschleimt mich besonders?

Milchprodukte, weisser Zucker, Schokolade, scharfes Essen, ...  
provozieren Schleim als gesunde und natürliche Reaktion

Regeneration:

Pusten und Vocal-fry

Vorbilder: Andere Stimmen hören und gute Vorbilder suchen!  
Muskuläre Empathie überträgt das Vorbild partiell auf mich.

Basel, am 25. September 21

Thomas-Maria Reck

Stimmlände

Atelier für Stimme, Körper und Präsenz

[www.stimmlände.com](http://www.stimmlände.com)

[www.originalurban.ch](http://www.originalurban.ch)

[www.saudadenova.com](http://www.saudadenova.com)